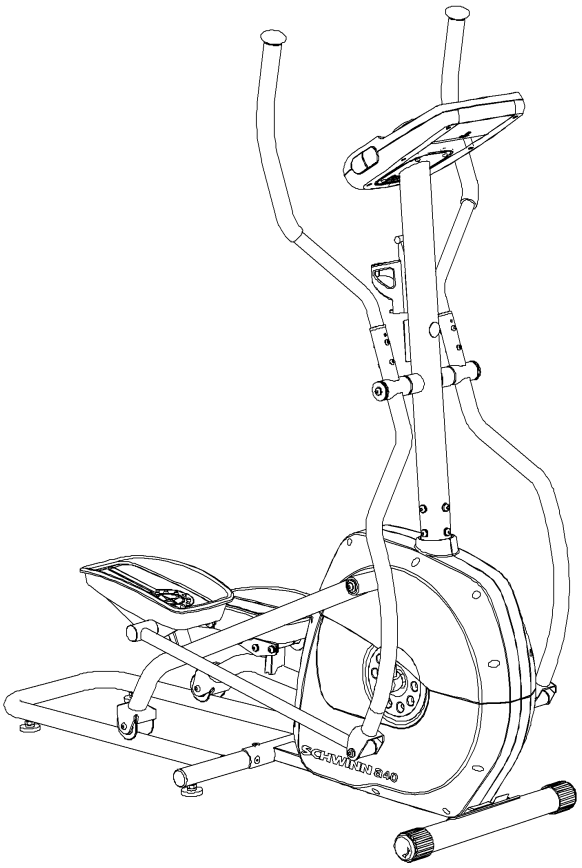
SCHWINN FITNESS

Schwinn® A40 Eliptica

Manual del propietari



Español Americano Latino

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

003-3795.050110.A

Índice

Instrucciones de seguridad importantes	3	Sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca	9
Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie	3	Mantenimiento	11
Características	4	Nivelación de la máquina	12
Especificaciones	4	Traslado de la máquina	12
Operaciones	4	Solución de problemas	14
Consola	5		

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS / (800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al cliente: América del Norte (800) 605-3369, customerservice@nautilus.com | Asia Pacífico y América Latina (360) 859-5180, technics-APLA@nautilus.com | Información de patente: Este producto puede estar cubierto por patentes estadounidenses y extranjeras y por patentes pendientes. Vea mayor información en el producto. | Impreso en China | © 2010 Nautilus, Inc., todos los derechos reservados. ™ e ® indican una marca comercial o una marca comercial registrada. Las marcas comerciales Nautilus, Inc. (www.NautilusInc.com) incluyen NAUTILUS®, BOWFLEX®, SCHWINN® y UNIVERSAL®, así como sus respectivos logotipos. Otras marcas comerciales son propiedad de sus dueños respectivos.

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información: Número de serie _____ Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, visite: www.schwinnfitness.com/register

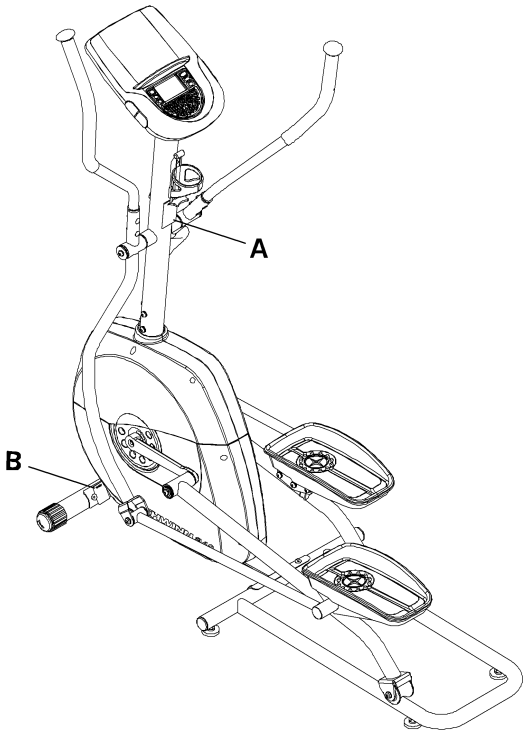
O bien llame al 1 (800) 605–3369.

Instrucciones de seguridad importantes

Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves. Antes de utilizar este equipo, respete las siguientes advertencias:

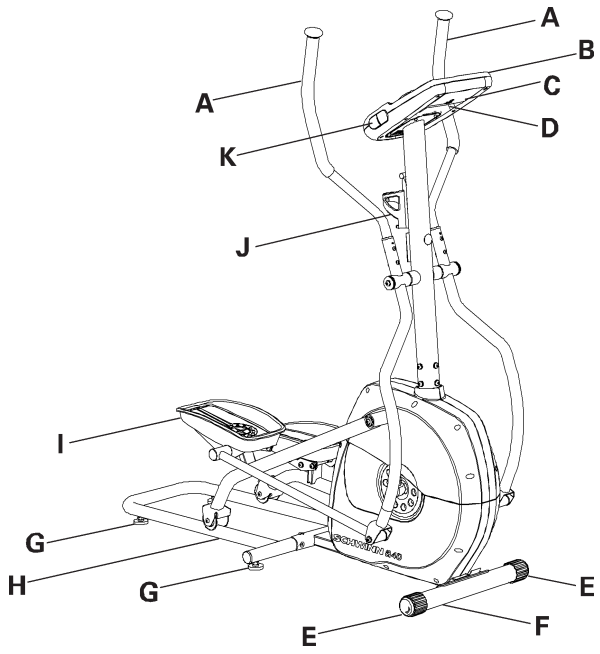
- Lea y comprenda todo el Manual del usuario. Conserve el Manual del usuario para futuras consultas.
- Lea y comprenda todas las advertencias que hay en esta máquina. Si en algún momento una de las etiquetas autoadhesivas de advertencia se suelta, queda ilegible o se desplaza, comuníquese con el Servicio al cliente de Nautilus® para reemplazarla.
- No se debe permitir que los niños se acerquen a la máquina o la usen. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre la reparación de la máquina.
- Límite de peso máximo del usuario: 275 lbs. (125 kg). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Coloque y opere esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- Estabilice los pedales antes de subirse en ellos. Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina.
- Desconecte la alimentación antes de reparar o dar servicio a la máquina.
- No opere esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados.
- Deje un espacio libre de al menos 24" (0,6 m) a cada lado de la máquina. Esa es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso, transitar alrededor y bajarse de la máquina en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Opere la máquina de la manera que se describe en este manual.
- Mantenga los pedales limpios y secos.

Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie



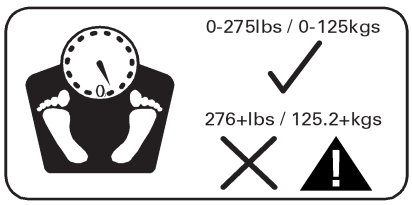
	Tipo	Descripción
A	**ADVERTENCIA**	• Mantenga a los niños alejados.
		• Lea y comprenda el Manual del propietario antes de utilizar la máquina.
		• Es posible sufrir lesiones o incluso la muerte si no se guarda la debida precaución al utilizar la máquina.
		• El peso máximo de usuario para esta máquina es 275 lbs (125 kg).
		• Reemplace cualquier etiqueta de "Precaución", "Advertencia" o "Peligro" en caso de que presente daños, sea ilegible o esté ausente.
		• Esta máquina es sólo para uso doméstico.
B	**Número de serie**	Anote el número de serie en la sección Contactos de este manual.

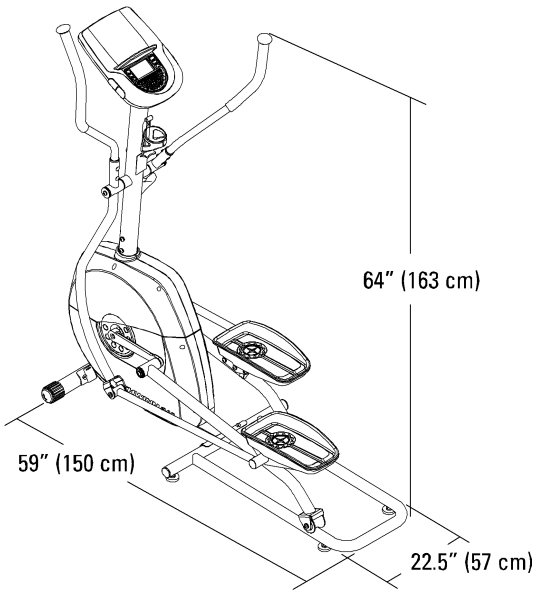
Características



A	Brazo de manubrio oscilante	G	Niveladores
B	Consola	H	Ensamblaje de riel
C	Hueco para baterías	I	Pedal
D	Conector de alimentación	J	Soporte para botella de agua
E	Rodillo para transporte	K	Sensores de contacto para frecuencia cardíaca (CHR)
F	Estabilizador		

Especificaciones





Requerimientos de energía

4 baterías D (no se incluyen)

Voltaje operacional 6 V CC

Aprobaciones regulatorias

Adaptador de energía CA opcional: aprobado por UL, certificado por CSA (o equivalente), entrada nominal de 120 V 60 Hz, 9 V CC, salida de 0,5 A. Clase 2 o LPS.

Operaciones
Antes de comenzar

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

Lo que debe usar
Use calzado atlético con suela de goma y ropa apropiada que le permita moverse con libertad.

¿Cada cuánto tiempo debe hacer ejercicios?
Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

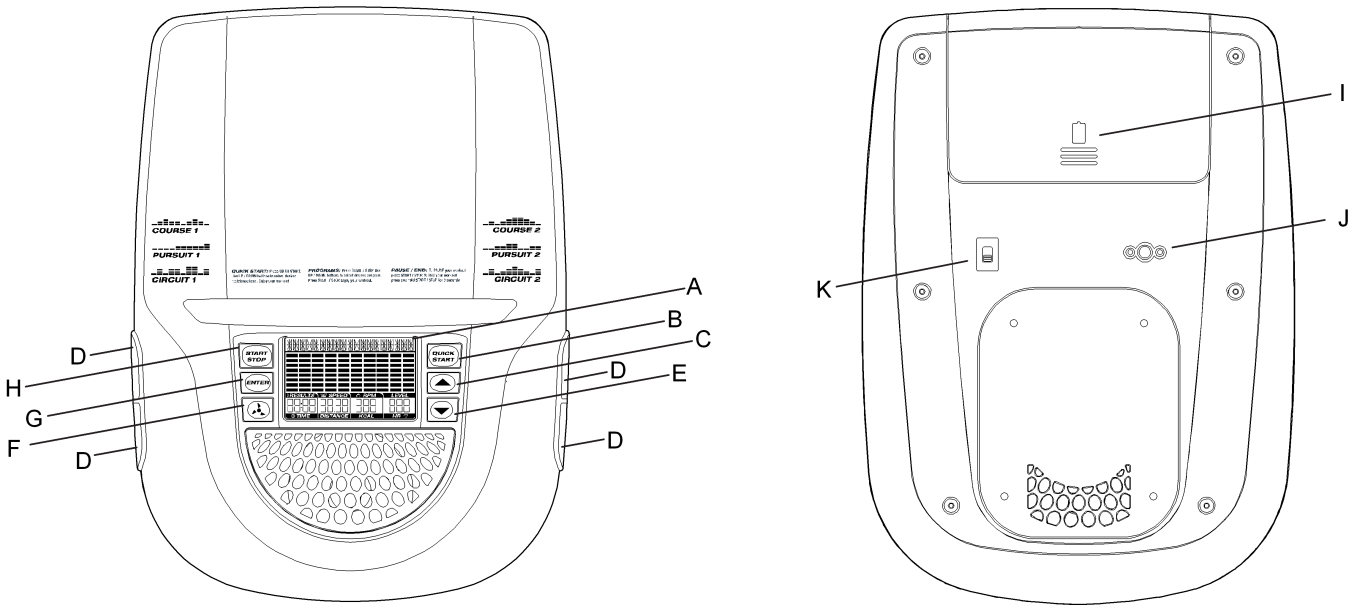
- Tres veces por semana durante 30 minutos diarios.
- Es posible que no pueda completar 30 minutos de ejercicios la primera vez. Trate de aumentar gradualmente su tiempo de entrenamiento en cada una de las sesiones siguientes, hasta alcanzar los 30 minutos.
- Para obtener resultados óptimos, combine sus entrenamientos con un entrenamiento de resistencia y un plan dietético prudente.
- Programe los entrenamientos por adelantado. Trate de entrenar incluso cuando no lo desee.

Suba a su máquina
1. Mantenga el equilibrio con los brazos de manubrio.
2. Los pedales no pueden estar en el mismo nivel de apoyo. Al dar el primer paso, suba al pedal inferior.
3. Coloque el otro pie en el pedal opuesto. Los pedales deben resultarle cómodos antes de empezar un entrenamiento.

Máquina de zancada para entrenamiento
La máquina Elíptica le permite dar una zancada hacia adelante o hacia atrás durante el entrenamiento. Incluso puede cambiar de dirección durante un entrenamiento. Para cambiar su zancada, disminuya la velocidad de los Pedales hasta que se detengan y cambie de dirección.

Consola
La consola proporciona información importante sobre su entrenamiento y le permite controlar los niveles de resistencia mientras hace ejercicios. La consola tiene una pantalla de cuadrícula con botones de control de pantalla táctil para navegar a través de los programas de ejercicios.

Características de la consola

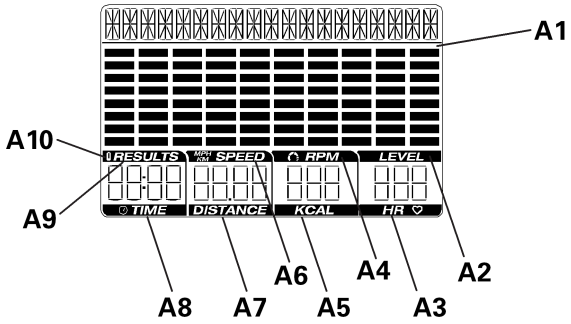


A	Pantalla LCD	Pantalla de la consola
B	Botón QUICK START	Empieza un entrenamiento de Inicio rápido
C	Botón Increase (▲):	Aumenta un valor (tiempo o nivel de resistencia del entrenamiento)
D	Sensores CHR	Sensores de frecuencia cardíaca de contacto
E	Botón Decrease (▼):	Disminuye un valor (tiempo o nivel de resistencia del entrenamiento)
F	Botón del ventilador	Presione para controlar el ventilador (encenderlo o apagarlo)
G	Botón ENTER	Confirma la selección
H	Botón START / STOP	· Presione para iniciar el entrenamiento de un Programa, hacer una pausa en un entrenamiento activo o reanudar un entrenamiento en pausa. · Mantenga presionado durante 3 segundos para terminar un entrenamiento en pausa.

I	Hueco para baterías	Abra la cubierta para instalar baterías.
J	Conector de alimentación	Puerto para conectar el adaptador de corriente opcional
K	Interruptor de tipo de máquina	Ajuste de consola de Bicicleta/Elíptica (B/E), preconfigurado en fábrica

Datos en la pantalla LCD

A1	Pantalla de programas
A2	LEVEL
A3	HR (Frecuencia cardíaca)
A4	RPM (Revoluciones por minuto)
A5	KCAL (Calorías)
A6	SPEED
A7	DISTANCE
A8	TIME
A9	RESULTS
A10	Indicador de batería



Nota: para cambiar las unidades de medida a imperial inglesa o métrica, consulte la sección "Cambio de unidades de medida" en este manual.

Pantalla de programas
La pantalla de programas muestra el nombre de la selección de programa y el área de matriz de puntos muestra el perfil del curso para el programa. Cada columna del perfil muestra un intervalo (1/10 del tiempo total del programa). Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia y/o la velocidad para ese intervalo. La columna parpadeante muestra su intervalo actual.

Nivel
El campo de la pantalla Level muestra el nivel de resistencia actual. Hay 8 niveles de resistencia disponibles.

Frecuencia cardíaca
El campo de la pantalla Heart Rate muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (BPM) proveniente de los sensores de frecuencia cardíaca de contacto (CHR). El icono de corazón destella cuando el receptor de la consola detecta la señal de CHR. Si el receptor de la consola no detecta la CHR, el centro del icono de corazón permanece fijo.

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

RPM
El campo de la pantalla RPM muestra las revoluciones por minuto (RPM) actuales de los pedales.

Calorías
El campo de la pantalla CALORIES (CALORÍAS) muestra las calorías estimadas que usted ha quemado durante el ejercicio. Si no se define una meta de calorías para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que termina el entrenamiento. Si el entrenamiento tiene una meta de calorías, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero.

Velocidad
El campo de la pantalla Velocidad muestra la velocidad estimada en kilómetros por hora (KM) o millas por hora (MPH).

Distancia
El campo de la pantalla DISTANCE muestra la cuenta de la distancia (millas o kilómetros) del entrenamiento.

Tiempo
El campo de la pantalla Tiempo muestra la cuenta del tiempo del entrenamiento. Si no se define un tiempo preestablecido para el programa de entrenamiento actual, el valor de la pantalla se inicia en cero y sigue subiendo hasta que termine el entrenamiento. El tiempo máximo es 99:59.

Si el entrenamiento tiene un tiempo preestablecido, la pantalla se inicia al valor preestablecido y hace una cuenta regresiva hasta llegar a cero. La pantalla muestra la cuenta total del tiempo de entrenamiento y luego la cuenta del tiempo del intervalo actual.

Indicador de resultados
El indicador RESULTS se enciende cuando la consola muestra los resultados de datos del entrenamiento.

Indicador de batería
El indicador de batería muestra cuándo la energía de la batería está baja. Solamente se puede ver cuando se detecta un nivel bajo de batería.

Nota: cuando el nivel de batería es bajo, la consola apaga automáticamente el ventilador.

Modo Power-Up
La consola funciona con (4) baterías tamaño D. Una vez instaladas, la consola entrará al modo POWER-UP si se presiona cualquier botón o si recibe una indicación del sensor RPM porque se han accionado los pedales de la máquina.

Nota: puede pedirse un adaptador de corriente opcional en www.schwinnfitness.com/powersupply o llamando al 1(800) 605–3369.

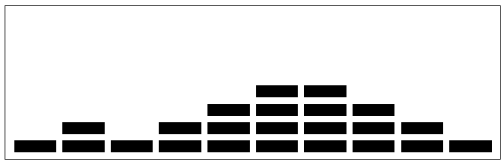
Programa Quick Start / Manual
El programa Quick Start / Manual le permite iniciar un entrenamiento sin ingresar información.

1. Súbase a la máquina.
2. Presione el botón QUICK START para iniciar el programa QUICK START / MANUAL.
3. Presione los botones Increase o Decrease para cambiar el nivel de resistencia. El nivel de resistencia predeterminado de Quick Start es 1. El tiempo comenzará a avanzar desde 00:00.

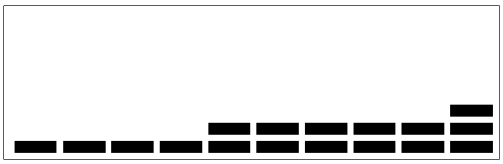
Programas de perfil
Estos programas automatizan diferentes resistencias y niveles de entrenamiento.

Course 1

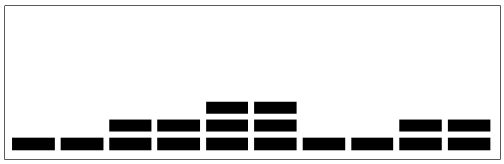
Course 2



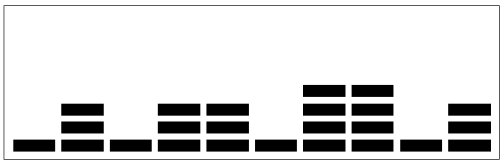
Pursuit 1



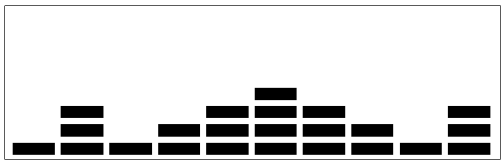
Pursuit 2



Circuit 1



Circuit 2



Para iniciar un programa de perfil:

1. Súbase a la máquina.
2. Use los botones Increase o Decrease para seleccionar uno de los programas anteriores.
3. Para ajustar el tiempo del entrenamiento (el valor predeterminado es 15 minutos), presione ENTER. Use los botones Increase y Decrease para cambiarlo, y presione ENTER.
4. Use los botones Increase y Decrease para cambiar el nivel de resistencia (el nivel predeterminado es 3 y el nivel máximo es 8), y presione ENTER.
5. Presione START / STOP para iniciar el entrenamiento. Se iniciará el entrenamiento de su perfil.

Pausa o detención
1. Presione el botón START / STOP para hacer una pausa en el entrenamiento.
2. Presione START / STOP para continuar el entrenamiento o bien mantenga presionado el botón START / STOP durante 3 para terminar el entrenamiento.

Cambio de los niveles de resistencia
Presione los botones Increase (Aumentar) o Decrease (Disminuir) para cambiar, en cualquier momento, el nivel de resistencia en un programa de entrenamiento.

Cambio de unidades de medida (imperial inglesa/métrica)
Para cambiar las unidades de medida (de distancia y velocidad) a imperial inglesa o métrica:

1. Mantenga presionados los botones ENTER y START / STOP durante 3 segundos para pasar al modo de ingeniería.
2. La pantalla muestra la unidad de medida actual. Presione los botones Increase/Decrease para cambiar entre las unidades imperial inglesa (MILES) y métricas (KM).
3. Presione ENTER para configurar su selección.

Resultados
Cuando finalice, haga una pausa o cancele un entrenamiento, la consola mostrará los valores totales y promedios de su entrenamiento actual. Si no hay actividad durante 5 minutos, la consola entrará al modo inactivo.

Apagado automático (Modo Sleep)
Si la consola no recibe datos durante aproximadamente cinco minutos, ésta se apagará en forma automática. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en Modo Sleep.

Nota: La Consola no tiene un interruptor On/Off (de Encendido/Apagado)

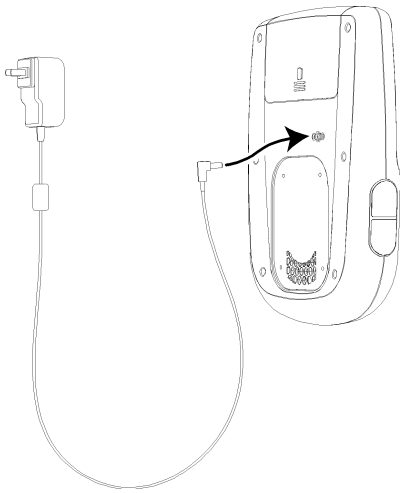
Adaptador de corriente opcional

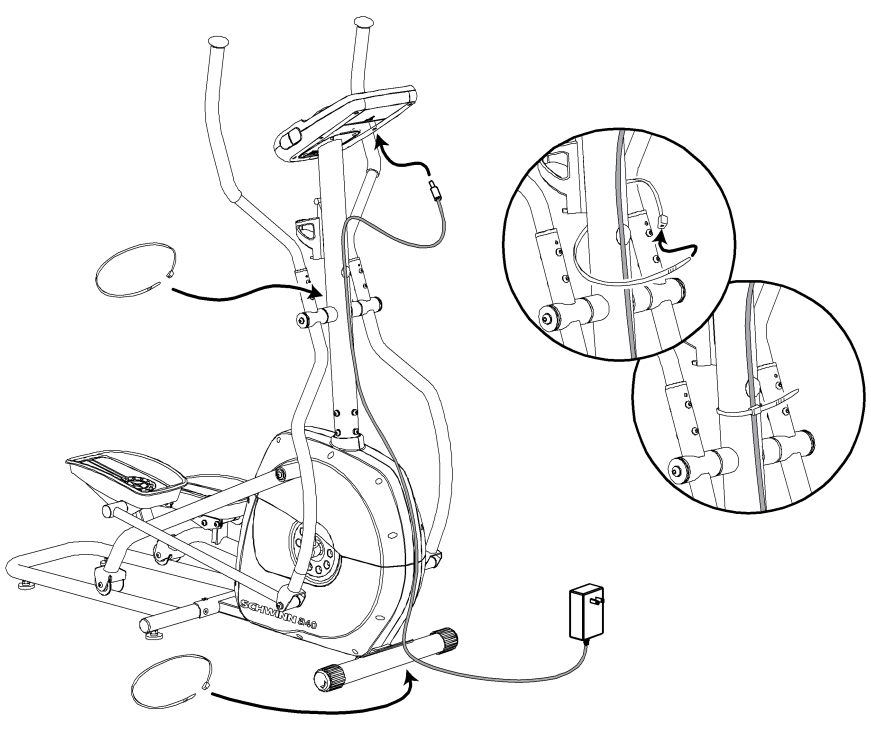
La consola de la máquina puede funcionar con alimentación de batería o con alimentación de CA. Para la alimentación de CA debe pedir el adaptador de corriente opcional. Si están instalados tanto la batería como el adaptador de corriente, la consola usará el adaptador de corriente para funcionar.

Nota: si usa baterías recargables, el adaptador de corriente opcional no sirve para recargarlas.

Después de ensamblar completamente la máquina, conecte el adaptador de corriente a la consola y al tomacorriente de pared.

AVISO: si usa un adaptador de corriente para la elíptica, asegúrese de que el cable se mantenga fuera de la trayectoria de brazos y pedales. Conecte el cable a la máquina como se muestra:





AVISO: Se recomienda retirar la batería cuando no se use para evitar daños debido a corrosión de la batería.

Para pedir el adaptador de corriente opcional vaya a:

www.schwinnfitness.com/powersupply

O bien llame al 1 (800) 605–3369.

Cumplimiento con FCC

Los cambios o modificaciones a esta unidad que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

Nota: este equipo ha demostrado en pruebas que cumple los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la Parte 15 de las Reglas de la FCC. Dichos límites están destinados a ofrecer protección razonable contra las interferencias dañinas en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las comunicaciones radiales.

Sin embargo, no existen garantías de que no vayan a ocurrir interferencias en una instalación determinada. Si este equipo causa interferencias dañinas a la recepción de radio o televisión (lo cual se puede determinar apagando y encendiendo el equipo), recomendamos al usuario que intente corregir la interferencia tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un tomacorriente que esté en un circuito diferente a aquel al que se conecta el receptor.

Pedir ayuda al distribuidor o a técnico en radio/TV experimentado.

Sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca

Los sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca (CHR) envían sus señales de frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores CHR son las piezas de acero inoxidable de los manubrios o los costados de la consola.

Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor de ellos. Asegúrese de que sus manos toquen tanto la parte superior como la parte inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero no los apriete ni suelte demasiado. Para que la consola detecte el pulso, ambas manos deben estar en contacto con los sensores. Una vez que la consola detecte cuatro señales de pulso estables se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tenga su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie de lugar las manos durante 10 a 15 segundos. La consola validará ahora la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (artefacto muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y lociones para manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de electrocardiograma (ECG) generadas por las personas no son lo suficientemente potentes para que las detecten los sensores.

Si alguna vez su señal de frecuencia cardíaca parece errática después de la validación, límpiese las manos, limpie los sensores y vuelva a intentarlo.

Cálculos de frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a un test de estrés que usar una fórmula relacionada con la edad.

Su frecuencia cardíaca en reposo se ve influenciada por el entrenamiento de resistencia. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores con entrenamientos intensos pueden tener 40 LPM o menos.

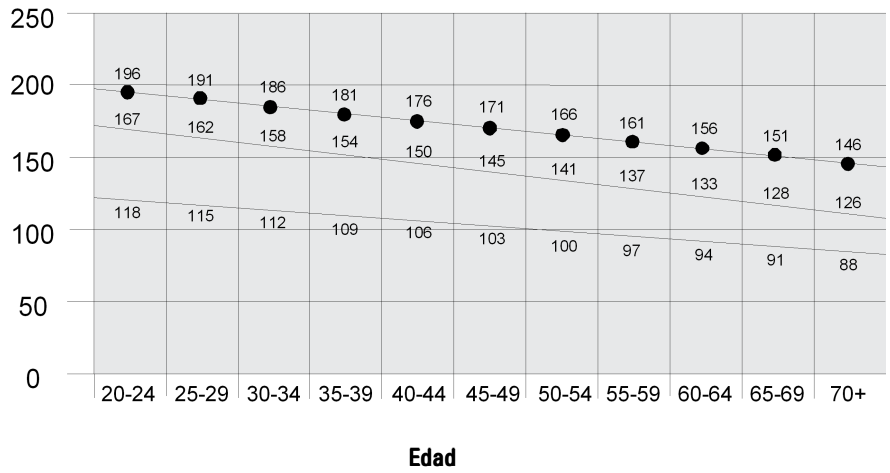
La siguiente tabla de frecuencia cardíaca muestra una estimación sobre qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar grasa y mejorar el sistema cardiovascular. Por lo tanto, las condiciones físicas varían y su zona de frecuencia cardíaca podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta resumida que describe las frecuencias cardíacas objetivo generales sugeridas en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los ejercicios y regímenes de estado físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

Frecuencia cardíaca objetivo para quemar grasa



Frecuencia cardíaca máxima

Zona de frecuencia cardíaca objetivo (manténgase dentro de este rango para quemar grasa de manera óptima)

Mantenimiento

Sólo es posible mantener la seguridad e integridad diseñadas en una máquina si esta se examina en busca de daños y se repara regularmente. Garantizar que se realice un mantenimiento regular es la exclusiva responsabilidad del propietario. El propietario es responsable de asegurar un mantenimiento regular de la máquina. Los componentes dañados o gastados se deben reparar o reemplazar inmediatamente. Para mantener/reparar el equipo se deben usar solamente los componentes suministrados por el fabricante.

Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, consulte nuestra página Web en www.nautilus.com/prop65

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el cable de alimentación eléctrica y espere cinco minutos antes de limpiar, mantener o reparar la máquina.

Diariamente Antes de cada uso revise si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas. No use la máquina si presenta alguna de estas condiciones. Use un paño seco para limpiar el sudor que haya en la máquina después de cada uso.

Semanalmente Verifique que los rodillos funcionen correctamente. Limpie la máquina de polvo, tierra o suciedad. Limpie los rieles y la superficie de los rodillos con un paño húmedo.

Mensualmente Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén firmemente apretados. Apriete si es necesario.

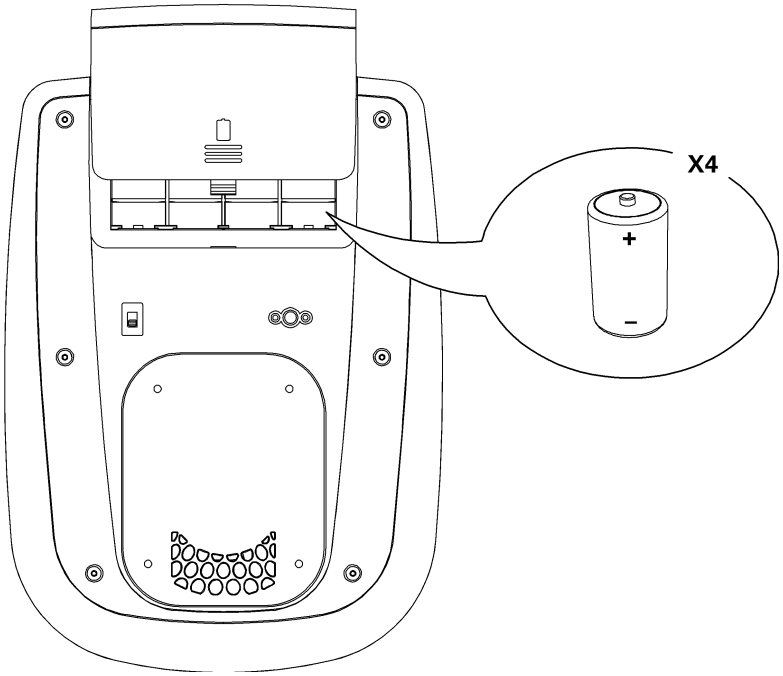
Anualmente Reemplace las baterías cada año (o según sea necesario).

AVISO: no limpie con solvente a base de petróleo o limpiador para autos. Evite que se acumule mucha humedad sobre la consola.

Reemplazo de las baterías de la consola

Si el indicador de batería se enciende, reemplace las baterías que hay en la parte posterior de la consola por baterías nuevas. Compruebe que las baterías apunten en la dirección **+/–** que hay en el hueco para las baterías.

Nota: la consola usa baterías tamaño D (LR20). Si usa baterías recargables, el adaptador de corriente opcional no sirve para recargarlas.



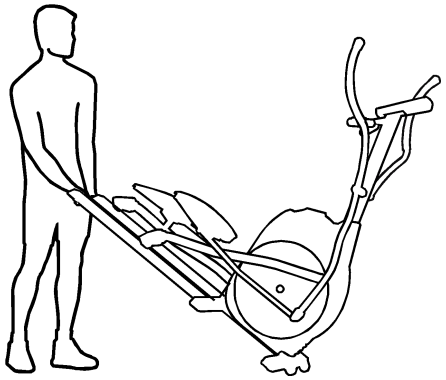
Interruptor de tipo de máquina

El interruptor de tipo de máquina en la consola se preconfigura en fábrica en B (bicicleta) o E (elíptica). Si reemplaza la consola, puede que sea necesario configurar el interruptor de su máquina. Después de configurar el interruptor debe apagar la alimentación y volver a encenderla a fin de iniciar el nuevo modo de operación.

AVISO: asegúrese de que el tipo de máquina esté correctamente configurado para obtener cálculos más precisos de los valores de distancia, velocidad y calorías.

Traslado de la máquina

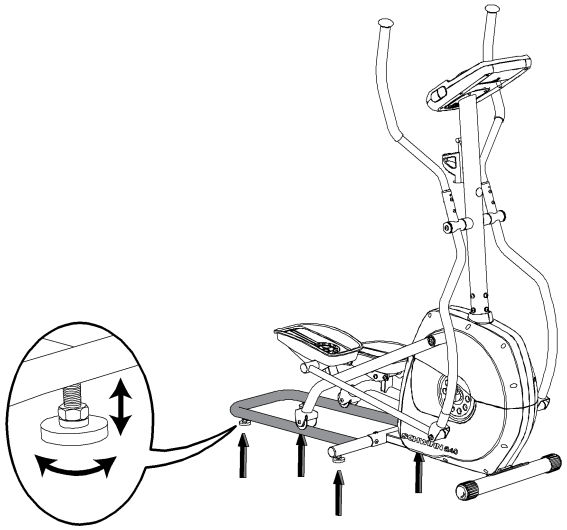
No mueva la máquina sin la ayuda de alguien. Usted puede resultar lesionado o se puede dañar la máquina.



1. Retire el cable de alimentación (si está presente).
2. Use la parte trasera del ensamblaje de riel para levantar cuidadosamente la máquina hasta colocarla sobre los rodillos para transporte.
3. Empuje la máquina hasta el lugar deseado.
4. Baje cuidadosamente la máquina hasta que quede en el lugar deseado.

Nivelación de la máquina

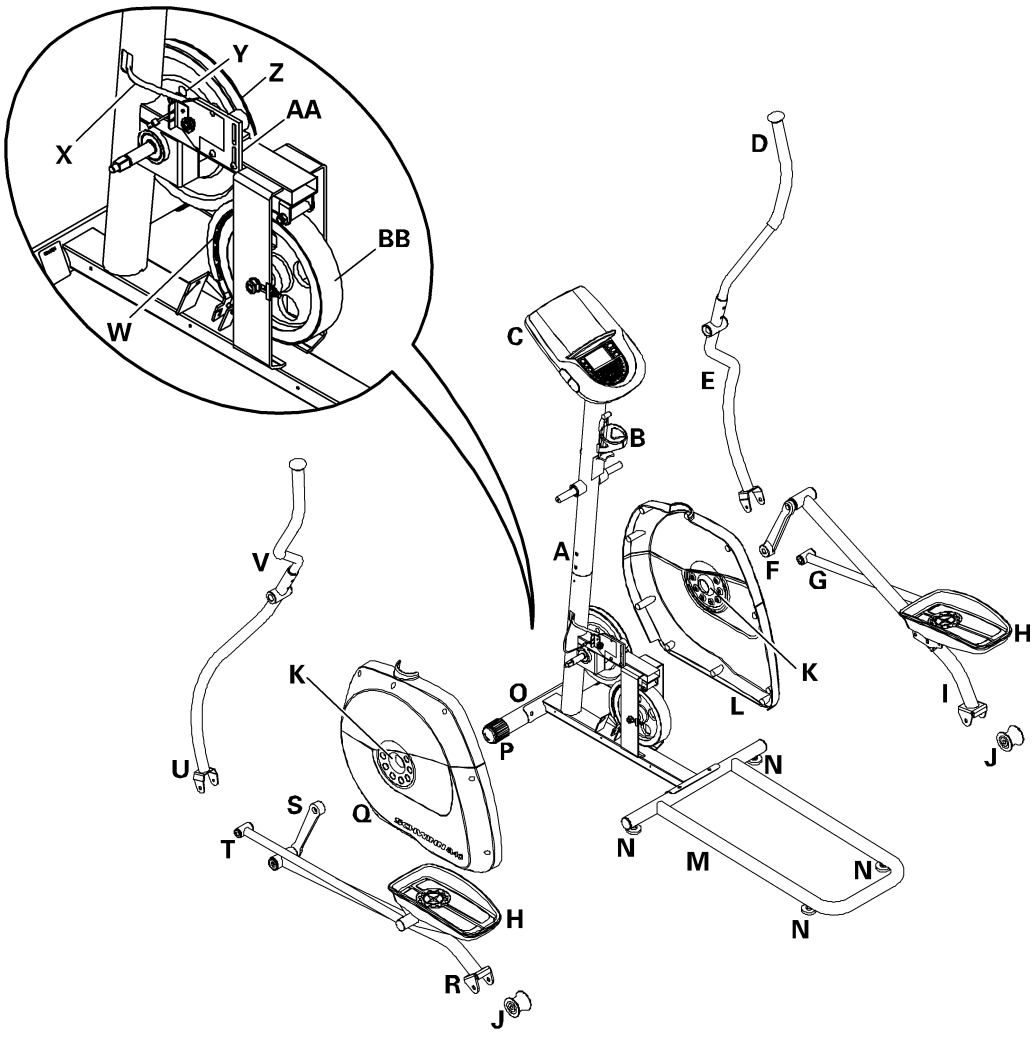
Si su área de entrenamiento no es plana o si el ensamblaje de riel está ligeramente fuera del piso, deberá nivelar la máquina. Para ajustarla:



1. Instale la máquina en su área de entrenamiento.
2. Permanezca de pie sobre el ensamblaje de riel durante aproximadamente 20 segundos.
3. Bájese de la máquina
4. Afloje la contratuerca y ajuste los niveladores hasta que todos hagan contacto con el piso.
5. Ajuste hasta que la máquina esté nivelada. Apriete las contratuercas.

Vista esquemática interna

A	Mástil de la consola
B	Soporte para botella de agua
C	Consola
D	Brazo de manubrio superior derecho
E	Brazo de manubrio inferior derecho
F	Manivela, derecha
G	Brazo de pedal, derecho
H	Pedal
I	Pata, derecha
J	Rodillo
K	Placa
L	Cubierta, derecha
M	Ensamblaje de riel
N	Nivelador
O	Estabilizador delantero
P	Rodillo para transporte
Q	Cubierta, izquierda
R	Pata, izquierda
S	Manivela, izquierda
T	Brazo de pedal, izquierdo
U	Brazo de manubrio inferior izquierdo
V	Brazo de manubrio superior izquierdo
W	Imán de freno
X	Cable de la consola
Y	Imán del sensor de velocidad
Z	Polea, motriz
AA	Motor, servo
BB	Volante



Solución de problemas

Problema	Revise	Solución
La pantalla no enciende / no se ve completamente / la unidad no enciende	Baterías	Revise las baterías y compruebe que estén correctamente instaladas. Si están correctamente instaladas y el problema persiste, reemplácelas.
	Integridad del cable de la consola principal	Si los hilos están torcidos o cortados, reemplace el cable.
	Conexiones y orientación del cable de la consola principal	Compruebe que el cable esté correctamente conectado detrás de la consola y en la base del mástil de la consola.
	Grietas u otros daños en la consola	Reemplace la consola si está dañada.
	Pantalla	Si la pantalla de la consola no se ve completamente, reemplace la computadora.
	Las conexiones (si está usando la alimentación opcional)	La conexión debe ser segura y no estar dañada. Reemplace el adaptador o la conexión en la unidad si hay daños.
La consola muestra el código de error "E2"	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Revise las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y correctamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajado en su lugar.
	Dispositivos electrónicos de la consola	Si las pruebas no indican otros problemas, se debe reemplazar la consola.
No hay lectura de velocidad / RPM, la consola muestra el código de error "Pedal"	Integridad del cable de la consola principal	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si los hilos están torcidos o cortados, reemplace el cable.
	Conexiones y posición del cable de la consola principal	Asegúrese de que el cable esté ubicado y conectado correctamente. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajado en su lugar.
	Posición del imán (se debe retirar la cubierta de plástico)	Si no ve un imán, reemplace el volante o todo el ensamblado principal.
	Sensor de RPM (se debe retirar la cubierta de plástico)	El sensor de RPM debe estar alineado con el imán y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Si el sensor o el cable de conexión están dañados, reemplácelos.
La consola se apaga (entra al modo inactivo) mientras está en uso	Integridad del cable de la consola principal	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si los hilos están torcidos o cortados, reemplace el cable.
	Conexiones y posición del cable de la consola principal	Asegúrese de que el cable esté ubicado y conectado correctamente. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajado en su lugar.
	Posición del imán (se debe retirar la cubierta de plástico)	Si no ve un imán, reemplace el volante o todo el ensamblado de base.
	Sensor de RPM (se debe retirar la cubierta de plástico)	El sensor de RPM debe estar alineado con el imán y conectado al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Si el sensor o el cable de conexión están dañados, reemplácelos.

Problema	Revise	Solución
La unidad funciona pero la FC de contacto no se muestra	Empuñadura del sensor	Compruebe que las manos estén centradas en los sensores de FC. Las manos deben permanecer fijas con una presión relativamente igual aplicada a cada lado.
	Manos secas o con callosidades	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o con callosidades. Una crema conductora para electrodos tal como la Buh-Bump™ puede mejorar la conducción.
	Consola	Reemplace la consola si las pruebas no indican otros problemas.
La máquina se balancea / no se asienta	Ajuste de los niveladores en el ensamblaje de riel	Nivele la máquina girando los niveladores hacia arriba o hacia abajo.
	Superficie debajo de la unidad	Nivele la máquina girando los niveladores hacia arriba o hacia abajo.
Pedales sueltos / dificultad para pedalear en la unidad	Herraje	Apriete firmemente todo el herraje en las patas de pedal y brazos de manubrio.

Impreso en China

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®